ANTRENAMENTUL CU INTERVALE
ÎN PRACTICA FOTBALULUI

O serie de tehnicieni și antrenori au apreciat că metoda de antrenament cu intervale are multe avantaje pentru pregătirea fotbaliștilor. De fapt jocul de fotbal este, în mare, o activitate care se aseamănă foarte mult cu metoda intervalelor.

Poate, tocmai din acest motiv, diferitele forme de antrenament prin joc, sau diferite forme de desfășurare a jocului (turneele „fulger" de odinioară), au rezolvat destul de bine în unele perioade de evoluție a fotbalului, necesitățile de pregătire fizică.

Într-un turneu „fulger" o echipă juca 3—4 meciuri succesive (reprize a 15 minute, pauză 5 minute între ele), la un interval de aproximativ 40 de minute. Nu era aceasta o veritabilă pregătire cu „intervale"? Dar azi, cerințele sînt mai mari. De aceea folosirea în exclusivitate a jocului pentru pregătirea fizică este insuficientă. Alegerea metodei intervalelor nu le exclude pe celelalte. Ea poate predomina în anumite perioade.

În diferite controale făcute la echipele de cat. A și B am constatat cu satisfacție că antrenorii o prețuiesc, dar am fost surprinși de modul aproximativ confuz în care aplicau metoda, materialul documentar existent nereprezentînd premisa unei exacte aplicări. Cele două articole apărute în revista Fotbal, au redeschis acest capitol.

Referiri la opinii anterioare

Articolul dr. Stănescu conține o încercare personală. Dar exercițiile prezentate nu corespund cerințelor, ca efort și ca pauze. Sînt prea ușoare ca intensitate, fiecare în parte și toate în ansamblu. Ele nu pot constitui o veritabilă lecție cu intervale. În articolul prof. C. Florescu au fost abordate corect unele aspecte teoretice ale metodei, dar fără suportul unor date cifrice. În acest fel nu-i vedem contribuția practică.

Departe de a pretinde că noi cunoaștem toate aspectele metodei cu intervale, vom încerca prin cîteva date practice din experiența noastră și a altor tehnicieni să contribuim la efectuarea unui pas înainte spre elucidarea acestei chestiuni metodice.

Date esențiale pentru aplicarea metodei intervalelor

Începem succint cu o serie de date esențiale pentru înțelegerea metodei intervalelor referitoare la :

1. **Intensitatea efortului**

„Efortul optim este cel ce, desfășurîndu-se cu intensitatea 3/4, se face pe o distanță care permite ridicarea frecvenței cardiace în jur de 180 pe minut" (Dr. R. Balaban — Metoda de antrenament cu intervale).

„Fiziologii consideră că o frecvență a pulsului de 180 pe minut, reprezintă o limită, zisă critică. Prin depășirea ei, fluxul sanguin care va fi antrenat în artere nu va fi mai mare, ci, din contră, mai slab" (Sutka Miroslav : Metoda antrenamentului cu intervale).

În principal, **efortul e compus din alergări cu viteza maximă 4/4 sau submaximă 3/4. Volumul lui trebuie să acopere și apoi să depășească** (după cîteva luni) **pe cel din joc.** De obicei, alergările cu viteză maximă însumează circa 300—400 m iar cele cu viteză submaximă circa 1000—1300 m. **Se adaugă exploziile pentru deposedare, opriri, întoarceri, intercepții, echivalente cu eforturi maximale de forță viteză** (40—50). Un asemenea volum se obține prin fracționarea distanțelor din joc, în bucăți care permit parcurgerea lor într-o singură ședință, fără epuizarea organismului. Așa se petrec lucrurile și în decursul jocului dar acolo bucățile și intervalele sînt inegale, variate. Stereotipizarea lor ne ajută să facem o economie de efort.

2. **Numărul de repetări a „bucăților"**

Se repetă „bucata" stabilită de atîtea ori, cu viteza fixată, pînă ce pulsul atinge 180—190. Așa cum s-a arătat, numărul de repetări într-o ședință, trebuie să acopere aproximativ totalul distanței străbătute într-un meci. **Numărul de repetări a „bucăților" în viteza maximă (4/4) sau submaximă (3/4) trebuie stabilit astfel, încît la sfîrșit, să nu depășească pulsul de 180—190.** Ele compun o serie. Se repetă atîtea serii cît este nevoie pentru acoperirea întregii distanțe de joc, sau o bună parte din ea, în cazul unei lecții specifice de pregătire fizică.

3. **Intervale între bucăți și între serii**

Intervalul — elementul principal al metodei — **durează atît cît să permită o refacere incompletă** (1/3 din total, pînă pulsul coboară la 120—130). Trebuie deci să rămînă anumite procese și funcții incomplet restabilite care să oblige organismul la măsuri optime de protecție și economie. Reluarea se face pe un fond încă „încins". Fiecare jucător are de fapt intervalul lui, dar nu se poate merge la o individualizare atît de precisă din lipsa informațiilor în această direcție.

Timpul limită acceptat ca durată a intervalului între repetări (bucăți n.n.) **este de** 90". Dacă în acest interval nu se revine la o frecvență cardiacă de 120—130, înseamnă că s-au depășit posibilitățile și trebuie redus efortul. (Ori distanțele, ori numărul de repetări, n.n.).

„După o serie (de bucăți n.n.) pauza va fi mai lungă, de 2—3 minute (dr. Balaban, idem).

În general durata intervalului între repetările bucăților depinde de intesitatea efortului și se extinde de la 20" la 90" și de la două la trei minute între serii (După serii pot fi introduse elemente de fotbal). **Depășirea acestor cifre impune reducerea efortului. Dacă pulsul nu revine nici după 5' atunci repetarea seriilor va înceta.**

4. **Acțiunea din timpul intervalelor dintre repetări și dintre serii**

Toți autorii recomandă o activitate redusă între bucăți care să ajute revenirea rapidă a pulsului și respirației. De obicei în atletism după „bucata" de bază care se repetă, urmează alergare sau mers de relaxare, exerciții de respirație, mișcări lejere din brațe. Ele durează atît cît este necesar pentru a „potoli" circulația și respirația, astfel ca, după repetarea bucăților să se asigure creșterea frecvenței pînă la 180—190. **Între serii, activitatea trebuie să aibă caracter plăcut, reconfortant, putîndu-se introduce mingea.** Redăm mai jos o ședință executată de noi cu caracter experimental. O asemenea ședință are loc de obicei miercuri, dar noi am executat-o și vineri, pentru a-i constata efectele. Jucătorii s-au resimțit. În unele cazuri am executat-o marți și a fost bine suportată.

Exemple de lecții alcătuite după metoda intervalelor

A. Încălzirea 15', astfel ca pulsul să atingă 130 bătăi pe minut.

B. **Exercițiul 1, pentru rezistență în viteză (submaximală)** Jucătorii conduc mingea 55 m cu o viteză de 12—13" pînă la centru. O lasă pe linia mediană și aleargă pînă la linia porții și din nou pînă la linia mediană cu o viteză de 9" la dus și 9" la întors.

Preia mingea și o conduce relaxat cu privirea sus și respirînd ritmic.

Reîncepe ciclul astfel ca să alerge 4 bucăți de 55 m într-o viteză submaximală. Total 8 × 55. Se observă că bucățile sînt legate printr-o alergare ușoară în intervalul celor 24—25". Pulsul final după 4 repetări, atinge în cazuri normale 170—180 bătăi pe minut.

După 3' în care pulsul revine la 120 se reia seria (Pulsul se măsoară la 2'30" pentru ca la 3' să poată continua). Odată terminată și seria a II-a se trece la exercițiul următor. (vezi fig. 1)

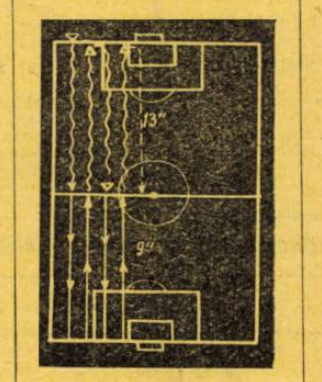

Fig. 1.

— **Exercițiul 2, pentru rezistență în viteză (maximă)** De la centru, jucătorii pornesc în alergare ușoară și sprintează cu viteză maximă 20 m dus, 20 m întors. Apoi, în alergare foarte relaxată revin la centru, de unde reîncepe seria pînă termină un total de 6 repetări × 20 m. Urmează o pauză de 3'. (vezi fig. 2)

Exercițiul 3, pentru rezistență în viteză (submaximală) Identic cu exercițiul 1, dar fără minge, căci jucătorii acuză oboseala nervoasă datorită preocupării pentru conducerea mingii.

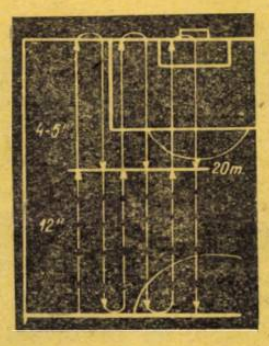

Fig. 2.

Exercițiul 4 pentru rezistență în viteză (maximă) și momente de „explozie" întoarceri, plecări, opriri.

Jucătorul A începe să alerge spre cercul din centrul terenului, relaxat (2/4). Cînd atinge cercul, sprintează pe marginea lui pînă la linia mediană care îl întretaie, cu viteză mare. Preia mingea, care se află pe linia mediană lîngă cerc și o conduce printre 6 jaloane puse la 2 m unul de altul în viteză submaximală, pînă la linia de margine. Revine la cerc, pe lîngă jaloane și lasă mingea în locul unde era inițial. Sprintează cu viteza maximă pînă la centru, îl atinge, apoi se întoarce spre punctul notat cu 1 și atinge cercul, după care revine la centru, repetînd în același fel la punctele 2, 3 și 4 cu viteză maximă, dus-întors. Odată terminată această „cruce", aleargă pe semicerc spre linia mediană, cu viteză de 6" toată porțiunea. Apoi, aleargă relaxat, respirînd ritmic, cît mai rar, pînă atinge linia de margine în punctul de unde a plecat. Toată cursa durează în jur de 60", iar pulsul se ridică la circa 180, cu 44 de respirații pe minut. Pot pleca jucătorii unul după altul, la anumit interval, pentru a nu se întîlni.

După acest traseu în timpul căruia „intervalul" este creat prin diferite alergări mai lente, se dă o pauză de 3'. Pulsul va reveni la 120, în cazul celor bine antrenați (vezi fig. 3).

Exercițiul 5 este o repetare a exercițiul nr. 1 fără minge, numai cu o serie.

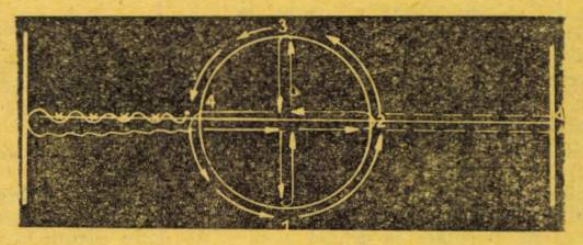

Fig. 3.

Exercițiul 6 conceput pentru antrenarea vitezei de execuție și pentru relaxare psihică.

a — pase în trei, fără pendulare, de voie. Durata 45". Apoi, pase foarte rapide directe, 45", din nou pase de voie și iar 45" pase rapide. Total 3'.

b — lovituri precise printr-o portiță de 1 m pusă între doi parteneri așezați la 11 m fiecare. Cine marchează mai multe goluri în interval de 3'. Două minute interval pînă la exercițiul următor.

Exercițiul 7, este identic cu exercițiul 2. Pauza va fi de 3', cînd pulsul revine la 120 (în mod normal la antrenați).

c — după aceste exerciții destinate pregătirii fizice, urmează jocuri tehnice (tenis cu piciorul). Durata 15—20', ca lecția în întregime, cu încălzire cu tot, să fie de 90'.

O asemenea lecție permite a doua zi un antrenament tehnic sau tactic, dar fără eforturi maximale. Un antrenament cu durată mai mare (120') de exemplu, dar cu intensitate mai mică (medie). Se poate face și un joc normal, dar cu un adversar inferior. Progresia în timp a acestui tip de antrenament, se face prin lungimea bucăților sau scurtarea-intervalelor între serii pînă la 2', respectîndu-se regulile metodei. În competițională o lecție pe ciclu e suficientă. În pregătitoare sînt necesare două lecții.

Repetarea lecțiilor în cicluri, se face conform cu posibilitățile jucătorilor. De obicei se repetă trei cicluri consecutiv, apoi urmează o pauză de un ciclu. Dacă echipa are meciuri frecvente, sau grele precum și o bună pregătire fizică, se utilizează într-un ciclu, apoi pauză. Se individualizează prin manevrarea intervalelor. Timpul de lecție prezentat, poate fi combinat cu jocuri pe intervale, de tipul „fulger" sau 3 x 3 în spațiul de pedeapsă cu porți pe linia de margine (cu sau fără portari). Trasul la poartă se execută numai din interiorul spațiului. Pentru a păstra „ritmul" viu, constant, se introduc mingi de rezervă atunci cînd mingea de joc iese afară. Durata 3', pauza 3'. Număr de repetări 3.

Se mai poate combina și cu un joc „victoria" 4 x 4, sau joc 9 x 9, cu ritm constant asigurat de antrenor, cu ajutorul mingilor de rezervă.

În orice combinație, se va ține seama ca pulsul să nu depășească 180 după un exercițiu, iar reluarea să nu se facă dacă nu a coborît la 120—130. Medicul va supraveghea de aproape jucătorii : totalul acestor vîrfuri de solicitare să nu depășească cifra de 7 pentru cei bine antrenați în aceeași ședință. S-ar putea să se reducă și la 5—6 după tipul jucătorului și stadiul său de antrenament. În caz de jocuri dificile se poate desface lecția și aplica doar exerciții din ea, combinate cu altele. („45", circuit etc.). Să nu se creadă că rezultatele apar imediat sau că metoda face minuni. **Metoda poate aduce o ridicare a nivelului de adaptare la efore și deci o mai bună rezistență.** Rămîn desigur o serie de necunoscute. De aceea recomandăm ca utilizarea ei să se facă numai cu cronometrul și în colaborare cu medicul, consemnîndu-se riguros toate observațiile. Iată și modelul folosit de un mare campion, înotătorul Schollander.

Într-o ședință.

1) 400 metri plimbare în apă ;

2) 200 metri doar cu picioarele (înot) ;

3) 200 metri înot doar cu mîinile ;

4) 10 x 100 metri, viteza 64—66", pauza 1' la fiecare 100 ;

5) 4 x 300 înot cu brațele, viteza 3/4 pauza de 1', 5' și 2' respectiv ;

6) 3 x 400 înot cu picioarele. viteza 3/4 pauză de 3' și 5' respectiv ;

7) 4 x 5 metri viteză maximă 1/1 pauză pînă la 3' după fiecare.

Concluzii

Deși metoda cu intervale a dat și mai dă naștere la diferite critici cînd e utilizată în exclusivitate, totuși în fotbal ea poate aduce avantaje, numai pentru pregătirea fizică, dacă o combinăm și cu alte metode. Prezintă însă pericolul stereotipizării deprinderilor și a „saturării" sau plictiselii după mai multe luni. De asemenea, dacă nu-i bine dozată sau prea des utilizată, poate scoate mai tîrziu din formă și plafona pregătirea fizică.

prof. N. PETRESCU
antrenor federal

OPINII